муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Калитвенская средняя общеобразовательная школа

Каменского района Ростовской области

(МБОУ Калитвенская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Протокол заседанияметодического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ года № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) Ф.И.О. | «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ года | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ КалитвенскойСОШПриказ от \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Б. КулеминаМ.П. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**4 класс**

Количество часов 101

Учитель: **Груцинова Елена Александровна,**

первая квалификационная категория

2019

**Пояснительная записка**

 Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной программы по физической культуре; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015; рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы ФГОС / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2015/, учебника по физической культуре 1-4 класс В.И.Лях/Просвещение/ 2017г

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** **программы**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** **программы**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В программу входит материал по лыжной подготовке, т.к нет условий для занятий по лыжной подготовке, допускается заменять тему « Лыжная подготовка» на кроссовую подготовку и на углубленное изучение тем «Гимнастика с элементами акробатики», « Легкоатлетические упражнения», материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю (34 учебных недели), 102ч. В 2019-20 учебном году определены следующие праздничные дни: 4 ноября, 24 февраля, 9 марта, 1,4, 5,11 мая (опираясь на данные производственного календаря на 2020 год, составленного на основе Постановления Правительства Российской Федерации «[О переносе выходных дней в 2020 году](http://base.garant.ru/56704653/)»). За счет уплотнения программного материала тематическое планирование составлено на 101ч.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание программы**

**4 класс**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Ходьба по бревну, лазанье по канату, висы, танцевальные упражнения, строевые упражнения.

***Легкоатлетические упражнения***

*Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе.*

*Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад.*

*Бег до 6 – 8 минут.*

*Круговая, встречная эстафета.*

*Прыжки на заданную длину, с высоты, многоскоки.*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Метание теннисного мяча на дальность, точность, на заданное расстояние.*

*Бросок набивного мяча (1 кг).*

***Кроссовая подготовка***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5-10 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

***С элементами баскетбола:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***С элементами волейбола****:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основньх движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации сй. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми.

**Способы саморегуляции**. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальне дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационнх, силовых, выносливости и гибкости.

**Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм (табл. 2) сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствущие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и стар­ших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. B результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы уме­ний бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в дли­ну и в высоту с места и с разбега, метании в цель и на даль­ность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использо­вать как для обучения двигательному умению, так и для разви­тия координационных и кондиционных способностей. Их преи­мущественное воздействие в этом возрасте на умения или спо­собности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить пре­имущественно в игровой и соревновательной форме, что доста­вит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для даль­нейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисцип­линированность, уверенность, выдержка, честность, чувство то­варищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить пре­имущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

**Гимнастика c элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных час­тей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздо ровительных мероприятий в режиме школьного дня, внекласснойработы и самостоятельных занятий. B программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестрое­ний, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнооб­разными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упраж­ нения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. C их помощью можно успешно решать самые разно­образные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащи­еся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, со­действующим развитию разнообразных координационных спо­собностей. Количество общеразвивающих упражнений фактичес­ки безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. B урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каж­дом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражне­ния без предметов, уже через несколько месяцев регулярных за­нятий можно значительно улучшить у учащихся начальной шко­лы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекват­ному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. B каждый урок следует включать новые общеразвивающие уп­ражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не­ интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития коор­динационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимули­рования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и больши­ми мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное коли­чество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с пред­метами должны содержать элементы новизны. Если для этой це­ли применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (простран­ственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наи­большее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют

также акробатические и танцевальные упраж­нения.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |  | **Дата****провед** | **Дата перенес** |
| **1 четверть – 24ч****Лёгкоатлетические упражнения**  | **11ч** |  |  |
| **Ходьба и бег**  | **5ч** |  |  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  | 1 |  03.09 |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  | 04.09 |  |
| 3 | Бег на скорость 30 метров | 1 |  | 05.09 |  |
| 4 | Бег на скорость 60 метров | 1 |  | 10.09 |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). | 1 |  | 11.09 |  |
| **Прыжки 3 ч** |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 |  | 17.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |  | 18.09 |  |
| **Метание 3 ч** |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 |  | 19.09 |  |
| 10 | Бросок набивного мяча. | 1 |  | 24.09 |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метра. | 1 |  | 25.09 |  |
| **Кроссовая подготовка 10 ч** |  |
| **Бег по пересечённой местности**  |  |
| 12 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). | 1 |  | 26.09 |  |
| 13 | Равномерный бег (6 мин).  | 1 |  | 01.10 |  |
| 14 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  | 02.10 |  |
| 15 | Равномерный бег (7 мин).  | 1 |  | 03.10 |  |
| 16 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  | 08.10 |  |
| 17 | Равномерный бег (8 мин).  | 1 |  | 09.10 |  |
| 18 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  | 10.10 |  |
| 19 | Равномерный бег (9 мин). | 1 |  | 15.10 |  |
| 20 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 |  | 16.10 |  |
| 21 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 |  | 17.10 |  |
| **Подвижные игры 10ч** |  |  |
| Подвижные игры (10ч) |  |  |
| 22 | Подвижные игры. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |  | 22.10 |  |
| 23 | Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |  | 23.10 |  |
| 24 | Подвижные игры«Космонавты», «Белые медведи».  | 1 |  | 24.10 |  |
|  | **2 четверть – 24ч** |  |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 1 |  | 05.11 |  |
| 26 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |  | 06.11 |  |
| 27 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  | 07.11 |  |
| 28 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |  | 12.11 |  |
| 29 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  | 13.11 |  |
| 30 | Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |  | 14.11 |  |
| 31 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  | 19.11 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 16 ч** |  |
|  **Акробатика. Строевые упражнения.** **Упражнения в равновесии 6ч** |  |
| 32 | Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  | 20.11 |  |
| 33 | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  | 1 |  | 21.11 |  |
| 34 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  | 1 |  | 26.11 |  |
| 35 | Мост (с помощью и самостоятельно).  | 1 |  | 27.11 |  |
| 36 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  | 1 | 28.11 |  |
|  |  |  |  |
| 37 | Ходьба по бревну и на носках.Танцевальные упражнения. | 1 |  | 03.12 |  |
| **Висы 6 ч** |  |
| 38 | Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  | 04.12 |  |
| 39 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |  | 05.12 |  |
| 40 | Висы. ОРУ с обручами | 1 |  | 10.12 |  |
| 41 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 |  | 11.12 |  |
| 42 |  Висы. ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 |  | 12.12 |  |
| 43 | Висы. ОРУ с мячами. Игра «Три движения» | 1 |  | 17.12 |  |
|  **Опорный прыжок, лазание по канат 4 ч** |  |
| 44 | Лазание по канату в три приёма. | 1 |  | 18.12 |  |
| 45 | Лазание, перелезание через препятствие | 1 |  | 19.12 |  |
| 46 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |  | 24.12 |  |
| 47 | Лазание по канату. Строевые упражнения. | 1 |  | 25.12 |  |
| **Подвижные игры (8 ч)** |  |  |
| Подвижные игры (8 ч) |  |  |
| 48 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 |  | 26.12 |  |
|  | **3 четверть – 30ч** |  |  |  |  |
| 49 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 |  | 14.01 |  |
| 50 | Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | 1 |  | 15.01 |  |
| 51 | Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | 1 |  | 16.01 |  |
| 52 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 |  | 21.01 |  |
| 53 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 |  | 22.01 |  |
| 54 | Эстафеты с предметами.  | 1 |  | 23.01 |  |
|  |
| 55 | Игра «Парашютисты». | 1 | 28.01 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** |  |
| 56 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  | 29.01 |  |
| 57 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 |  | 30.01 |  |
| 58 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  | 04.02 |  |
| 59 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».  | 1 |  | 05.02 |  |
| 60 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |  | 06.02 |  |
| 61 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 |  | 11.02 |  |
| 62 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |  | 12.02 |  |
| 63 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 |  | 13.02 |  |
| 64 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 |  | 18.02 |  |
| 65 | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 |  | 19.02 |  |
| 66 | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 |  | 20.02 |  |
| 67 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  | 25.02 |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 |  | 26.02 |  |
| 69 | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини -баскетбол. | 1 |  | 27.02 |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  | 03.03 |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  | 04.03 |  |
| 72 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1 |  | 05.03 |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 |  | 10.03 |  |
| 74 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 |  | 11.03 |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 17.03 |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | 18.03 |  |
| 78 | Эстафеты с мячами. | 1 | 19.03 |  |
|  | **4 четверть- 23ч** |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |  |
| Бег по пересечённой местности (10 ч) |  |
| 79 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  | 31.03 |  |
| 80 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  | 01.04 |  |
| 81 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  | 02.04 |  |
| 82 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  | 07.04 |  |
| 83 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). | 1 |  | 08.04 |  |
| 84 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  | 09.04 |  |
| 85 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  | 14.04 |  |
| 86 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  | 15.04 |  |
| 87 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  | 16.04 |  |
| 88 | Кросс (1 км) по пересеченной местности.  | 1 |  | 21.04 |  |
|  **Лёгкоатлетические упражнения 12ч**  |  |
|  **Бег и ходьба 4 ч** |  |
| 89 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |  | 22.04 |  |
| 90 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |  | 23.04 |  |
| 91 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |  | 28.04 |  |
| 92 | Бег на результат (30, 60 м).  | 1 |  | 29.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки 3 ч** |  |
| 93 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | 30.04 |  |
| 94 | Тройной прыжок с места.  | 1 | 06.05 |  |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 07.05 |  |
| **Метание мяча 2 ч** |  |
| 96 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры с мячом. | 1 | 12.05 |  |
| 97 | Бросок мяча на дальность. Игры с мячом. | 1 | 13.05 |  |
| **Бег и ходьба 4ч** |  |
| 98 | Бег и ходьба. Круговая эстафета. | 1 | 14.05 |  |
| 99 | Бег и ходьба. Встречная эстафета. | 1 | 19.05 |  |
| 100 | Урок-зачет. | 1 | 20.05 |  |
| 101 | Урок-зачет. | 1 | 21.05 |  |